

基本方針①

生活習慣の改善と生活習慣病等の発症予防・重症化予防

2. 身体活動・運動

【現状と課題】

- ・日常生活における1日当たりの歩数の減少
- ・全世代における運動習慣者の減少
- ・ゲームやスマートフォン等の使用時間の増加 → 身体活動量の低下



市民の皆様に取り組んでいただきたいこと

次世代

- ・日常生活や学校の中で、体をしっかり動かしましょう。

働く世代

- ・身近なウォーキングに取り組み、毎日プラス10分、あとひと駅分歩きましょう。

高齢世代

- ・掃除や体操、ウォーキング、趣味の活動などで、毎日40分は動きましょう。

- ・座りすぎに注意し、日常生活の中でこまめに動く動作を取り入れましょう。